

## 本文目录

- [海鱼做法家常菜？](#)
- [干海鱼的家常做法？](#)
- [十种好吃不贵的海鱼？](#)
- [薄海鱼怎么做？](#)
- [冰冻海鱼的做法？](#)
- [海鱼干怎么做好吃，海鱼干的家常做法？](#)
- [做海鱼不用放什么？](#)
- [冰冻海鱼的做法？](#)

## 海鱼做法家常菜？

调和油适量，食盐适量，味精适量，料酒适量，醋适量，葱适量，红尖椒1个，生抽适量，胡椒粉适量，香菜适量，姜适量，蒜适量。條菜坳頭

把海鱼去鳞、去腮、去内脏洗净，葱姜蒜切碎。起锅热油，放入葱姜蒜、红辣椒炒香，放入海鱼，开大火，倒入适量的料酒，倒入醋，大火靠制，蒸发多余的水分，达到去腥味的目的，放入老抽加入清水，烧开后，别盖盖，炖制10分钟左右。中间加盐调味，加入香菜提味，旺火收汁后，即可关火。坳頭條菜

## 干海鱼的家常做法？

1、材料：鲑鱼1条，重500克左右，水发玉兰片50克，水发香菇25克，番茄50克，菜心50克，花生油1000克（实耗75克），鸡油10克，料酒25克，葱15克，姜8克，蒜10克，味精2克，盐5克，鲜汤适量。條菜坳頭

2、将鲑鱼去鳞、鳃、内脏，洗耳恭听干净后放在案板上，用刀在鱼体上每隔1段斜刮一刀纹，用盐抹匀鱼身，腌渍片刻；葱去皮，洗净，切斜段；姜、蒜去皮，洗净，切片；玉兰片洗净，切薄片；香菇洗净，切去根蒂；番茄用开水烫过，去皮，去籽，切成斜块；菜心洗净，用开水焯烫断生；菜坳頭條

3、将锅置于火上，放油烧至六七成热时，将鱼下锅速炸一下，炸至鱼体发挺、色泽微黄，捞出控油，放至盘内，加入料酒、盐、味精、鸡油和少许鲜汤，均匀摆上玉兰片、香菇、葱段、姜片、蒜片，上屉，架在水锅上，用旺火、沸水、足气蒸（以水开后冒气计）10-15分钟，蒸至鱼珠突出、鱼肉籽生、嫩熟时取出，拣去葱段、姜片、蒜片，把蒸鱼的汤滗入锅内；菜坳頭條

4、将锅架在火上，再放入菜心、番茄块，烧开后，滚上一滚，淋入鸡油，浇在鱼体

上即成。菜埠頭條

## 十种好吃不贵的海鱼？

### 一、小黄鱼埠頭條菜

黄鱼分，是中国重要的经济鱼类，在饭店的餐桌上，长期受到消费者的青睐，小黄鱼的位置特殊，它地处东海及黄海南部，是中国、日本和韩国的共享捕捞区域。菜埠頭條

### 二、鲅鱼頭條菜埠

在大连和山东沿海附近，有一种特色的鲅鱼水饺，好吃不贵，每年到了鲅鱼盛产的季节，喜欢吃水饺的北方人，自然不会放过鲅鱼馅，把鱼肉剔出来，剁成肉末，再放入韭菜以及调味品，味道鲜美，营养丰富，鲅鱼入口细腻，有自然的海鱼鲜味，一个成年人连吃三盘没问题，不吃撑不罢休。條菜埠頭

## 薄海鱼怎么做？

### 材料

主料：鱼块，淀粉，植物油，苹果醋，姜蒜末，葱花或葱丝

酱汁：海鲜酱油，白糖，水少许，盐少许，料酒，老醋。

### 做法

- 1、海鱼洗净切块，鱼鳞不去掉(营养价值非常高)
- 2、鱼块放淀粉中滚一下，防止营养流失，防止炸油：)
- 3、开锅，先把鱼块煎成两面金黄色起锅装盘备用
- 4、平底锅开锅，+姜蒜末煸炒+鱼块平放煎一下。
- 5、加酱汁，大火轮翻着煎3-5分钟后，加少许苹果醋、少许水淀粉，收汁儿捞起装盘。
- 6、石板或铁板加热，将鱼摆上去，上面撒上葱花或葱丝即可。

## 冰冻海鱼的做法？

- 1、食材：冰冻带鱼1条、葱姜蒜适量、辣椒适量、葱段1支、蚝油1勺、酱油1勺、糖1小勺、米酒少许、盐少许、鸡精少许、香油少许。 垵頭條菜
- 2、冰冻带鱼自然解冻后切段洗净，表面抹上少许盐巴，静置20分钟；葱切段、姜切丝、蒜4瓣拍开、小辣椒斜切。 條菜垵頭
- 3、下油热锅，一个一个放入鱼块，转中火慢煎至金黄色，反面一样继续煎至金黄色。 頭條菜垵
- 4、鱼煎好后盛起备用，留下锅里的油，放入蒜、姜丝、葱段、小辣椒爆香。 條菜垵頭
- 5、爆香后放调好的调味料，紧接放入鱼块，大火闷烧一下。 菜垵頭條
- 6、最后放备用的葱、滴点香油，就可以起锅菜垵頭條

## 海鱼干怎么做好吃，海鱼干的家常做法？

### 方法/步骤 條菜垵頭

- 1/6鱼放清水中浸泡沫小时至变软，捞起沥水备用 菜垵頭條
- 2/6香葱切碎备用 頭條菜垵
- 3/6热锅热油，油热后把鱼干码入 菜垵頭條
- 4/6煎至表面金黄色，翻动另一面再煎 菜垵頭條
- 5/6均匀的淋入生抽，继续稍煎一下 垵頭條菜
- 6/6关火后，撒入葱即可 菜垵頭條

## 做海鱼不用放什么？

海鱼的鲜和腥是主要味道，而淡水鱼大多都有土腥味，所以烹饪海鱼和淡水鱼是有区别的。 菜垵頭條

做海鱼的时候要把鱼的肚子里面清洗干净，锅内放入底油烧开，放入一个八角和几粒花椒炸一下，再放入葱姜蒜爆锅，放入海鱼后稍微煎制一下后放入香醋去腥，然后放入少量生抽、白糖、适量的精盐，加入适量的水，大火烧开慢火收汁。就这一道家炖海鱼做好了。菜坳頭條

大家都看到了整个烹制过程我没有放入味精和鸡精，因为海鱼本身就有很浓郁的鲜味，在烹制中就不要放入味精和鸡精了，那样会掩盖住海鱼本身的鲜味。條菜坳頭

## 冰冻海鱼的做法？

1、准备冷冻海鱼红杉鱼 ( 或其他海鱼 ) 1条，葱花适量，姜碎适量，红椒碎适量，水淀粉适量，油适量，酱汁材料：蒸鱼豉油两勺+水2勺+糖1小勺+水淀粉少许。菜坳頭條

2、鱼去肠肚后洗干净，擦干水分，在鱼身上划2-3刀，用少许盐略腌。頭條菜坳

3、烧热锅，过冷油，留少许油在锅内，将鱼放锅内慢火煎，一面熟透再煎另一面。菜坳頭條

4、用少许油炒香葱花、姜碎、红椒碎，加入酱汁 ( 蒸鱼豉油两勺+水2勺+糖1小勺+水淀粉少许 ) 略煮，淋在煎熟的鱼身上就可以了。菜坳頭條